

## Conciencia étnica

### Afroamericanos

#### Valores

Familia  
Ancianos  
Religión y miembros del clero

#### Creencias y Prácticas

Piensan que la enfermedad es un castigo de Dios  
Piensan que amamantar está pasado de moda  
Piensan que amamantar es vergonzoso  
Piensan que amamantar ata a la madre  
Puede pensarse que la madre está sucia debido a la hemorragia después del parto  
Creen en el destino  
Dan fórmula a sus bebés mucho antes  
Dan alimento sólido a sus bebés mucho antes  
Siguen los consejos de mujeres más experimentadas de la familia acerca de la lactancia y el cuidado de los bebés  
No salen de la casa entre 1 y 6 semanas después del parto  
Siguen las tradiciones africanas en cuanto a la salud

#### Alimentos que consumen con frecuencia las madres que amamantan

Alimentos salados, dulces y grasosos  
Bebidas con cafeína  
Té de sazafrán

#### Alimentos que no consumen con frecuencia las madres que amamantan

Leche	Jugos de fruta
Legumbres	Cebolla
Pescados	Alcohol

#### Comunicación

Les gusta la charla directa y sincera  
Les resulta grosero hablar despacio con alguien  
Les gusta el contacto visual cuando hablan, pero miran para otro lado cuando escuchan  
Mucho contacto visual se considera grosero  
Las madres pueden estar abiertamente en desacuerdo, pero igual quieren hablar

#### Estrategias de asesoramiento

Sea abierta y sincera  
Diga exactamente lo que quiere decir  
No hable despacio a la madre o a la familia  
Ayude a la madre a elegir por sí misma y a creer en lo que ha elegido  
Dé indicaciones claras y directas sin que resulten órdenes  
Ayude a las madres a entender que a los fabricantes de fórmula les preocupa más hacer dinero que la salud de los bebés  
Respete a las madres que siguen las tradiciones familiares  
Incluya a los miembros de la familia (si están presentes) en la charla cuando está hablándole a la madre

## Conciencia étnica

### Indígenas americanos

#### Valores

Familia  
Curandero tribal  
Ancianos  
Su cultura y tradiciones

#### Creencias y Prácticas

Pueden pensar que el calostro es dañino para el bebé  
Le dan al bebé fórmula, té o caldo hasta que baja la leche  
Las madres con frecuencia piensan que no producen suficiente leche  
La madre de la madre ayuda a tomar decisiones en cuanto a cómo alimentar al bebé  
Se usan hierbas para tratar las enfermedades  
Dejan que el bebé decida qué pezón (pecho o biberón) le gusta más. Si al bebé le gusta más el biberón, entonces la madre podría dejar de amamantar  
El padre es la cabeza de la familia  
Todos los miembros de la familia ayudan a criar al niño  
Existe un alto nivel de abuso (sexual y físico), por lo que tal vez no sea cómodo para la madre amamantar delante de otras personas  
El abuso de alcohol y drogas es común  
La diabetes es muy común  
La madre puede tener vergüenza de amamantar en público

#### Alimentos que consumen con frecuencia las madres que amamantan

A las madres se les recomienda tomar té de hierbas  
Después del parto, se le da a la madre harina de maíz para ayudarla a recuperarse y producir la leche necesaria

#### Alimentos que no consumen con frecuencia las madres que amamantan

Alimentos grasosos  
Alcohol

#### Comunicación

No hacen preguntas hasta no confiar en la persona con la que están hablando  
Les gusta la distancia

#### Estrategias de asesoramiento

Utilice los elogios (a algunas tal vez no les guste que las elogien delante de sus pares)  
Hable con la madre acerca de la lactancia desde los primeros meses del embarazo  
Presente la lactancia como algo natural  
Dé valor al conocimiento personal de la madre  
Les gusta el contacto personal  
No limite las actividades a trabajos prácticos y conferencias  
Si la madre debe leer algo para aprender, haga que parafrasee un párrafo  
Déles el tiempo suficiente para responder  
Comience a trabajar en grupos reducidos, y luego junte los pequeños grupos para formar un grupo más grande  
Permítales tener un espacio físico adecuado  
Explíqueles que la lactancia puede reducir el riesgo de contraer diabetes u obesidad, tanto en la madre como en el niño

## Conciencia étnica

### Asiáticos (chinos y japoneses)

#### Valores

Familia  
Ancianos (padres, abuelos, etc.)  
Niños

#### Creencias y Prácticas

Por lo general, en una casa viven otros miembros de la familia (abuelos, tíos, tías, etc.)  
Por lo general no tocan a las personas que no conocen bien  
El esposo es el que se hace cargo de la familia  
El “trabajo” de la esposa es cuidar a la familia

#### Alimentos que consumen con frecuencia las madres que amamantan

Patas de cerdo en jengibre y vinagre  
Té caliente o agua de arroz en lugar de bebidas frías  
Pollo y otras carnes  
Caldo de pollo y de carne  
Café  
Especias

#### Alimentos que no consumen con frecuencia las madres que amamantan

Frutas y verduras  
Algas marinas  
Brotos de soja  
Bebidas frías  
Jugos  
Agua de arroz

#### Comunicación

Hacen lo que dicen los miembros más viejos de la familia  
Tal vez no quieran hablar de sus problemas con otros  
Casi nunca demuestran emoción o dolor  
No les gusta mucho el contacto visual  
Dicen lo que les parece que usted quiere escuchar aunque no lo sientan  
Son amables y educados al hablar con otros

#### Estrategias de asesoramiento

Cuando el padre está presente, dirjase primero a él  
No toque a las personas  
No mire fijamente a las personas

## Conciencia étnica

### *Caucásicos / Norteamericanos*

#### **Valores**

Cada persona está más preocupada por sí misma que por la familia  
Son puntuales y cumplen sus responsabilidades  
Tecnología (computadoras, televisión, automóviles, etc.)  
Dinero y éxito  
Privacidad (no les gusta compartir mucho sus problemas con otros)

#### **Creencias y Prácticas**

Los pechos se consideran objetos sexuales  
Las madres por lo general tienen trabajos fuera de casa  
Los niños por lo general van a la guardería  
La lactancia hace que los pechos se caigan

#### **Alimentos que consumen con frecuencia las madres que amamantan**

Cerveza  
Alimentos saludables

#### **Alimentos que no consumen con frecuencia las madres que amamantan**

Chocolate  
Ajo  
Repollo  
Brócoli

#### **Comunicación**

Les gusta el contacto visual  
Saludan con una sonrisa  
Está bien tocar a la otra persona

#### **Estrategias de asesoramiento**

Sea amigable y cálida al hablar  
Cumpla con las citas  
Sonría  
Mire a la persona mientras le habla

## Conciencia étnica

### Hispanos

#### Valores

La familia es mucho más que cada persona individual  
 Lo que piensa la madre y la suegra acerca de la crianza de los niños  
 Familia extendida (abuelos, tías, hermanas, etc.)  
 El padre es la cabeza del hogar  
 La madre puede tener vergüenza de amamantar en público  
 Madres

#### Creencias y Prácticas

El bebé se puede enfermar si la madre lo amamanta cuando tiene calor o está enojada  
 Creen que la lactancia hará que los pechos se caigan  
 Tal vez no amamanten los primeros días después del parto porque piensan que el calostro no es limpio  
 Podrían darles un té de hierbas liviano a los bebés recién nacidos  
 A los bebés de menos de 3 meses de edad les alimentan aparte de la leche materna o fórmula  
 Dejan de amamantar cuando el bebé llega a los 3 meses de edad

#### Alimentos que consumen con frecuencia las madres que amamantan

Sopa de pollo  
 Atole (bebida preparada a base de harina de maíz)  
 Avena

#### Alimentos que no consumen con frecuencia las madres que amamantan

Salsas picantes  
 Frijoles  
 Chocolate  
 Café  
 Cerdo

#### Comunicación

Les gusta tocar a las personas  
 Se sientan más cerca de las otras personas que en otras culturas  
 Hablan más  
 Gesticulan mucho al hablar  
 No discuten  
 Pueden mostrar estar de acuerdo con la persona que habla aunque en realidad no lo estén  
 Podría no gustarles hablar sobre cosas personales  
 Tratan a los ancianos con respeto  
 Piensan que es de mala educación mantener un contacto visual prolongado  
 Son cálidos y amigables

#### Estrategias de asesoramiento

Trate a los ancianos con respeto  
 Explique cómo la lactancia hace que el bebé esté más saludable y más cerca de la madre  
 Ofrezca educación prenatal temprana sobre la lactancia  
 Al enseñar acerca de la lactancia, incluya a la persona que ayuda a la madre (el padre del bebé, abuelas, hermanas, etc.)  
 Si la madre tiene calor, suda mucho y no quiere dar el pecho, sugiérale tomar una ducha antes de amamantar a su bebé  
 La madre casi nunca pedirá ayuda, por lo que es usted quien deberá llamarla

## Conciencia étnica

### Asiático del sudeste

#### Valores

Familia (no las necesidades de sólo una persona)  
 Las madres pueden trabajar y dejar que otros alimenten al bebé  
 Ancianos (padres, abuelos, etc.)  
 Niños bien educados y obedientes  
 Inteligencia

#### Creencias y Prácticas

El padre es el que se hace cargo de la familia  
 Cuidan a la madre durante las primeras semanas después del parto  
 Amamantan en su país de origen y, una vez en Estados Unidos, les dan el biberón  
 Se casan y tienen hijos en la adolescencia  
 A veces la madre no se baña durante el primer mes después del parto  
 Gritar avergonzaría a la familia  
 La cabeza es algo sagrado y no se toca

#### Alimentos que consumen con frecuencia las madres que amamantan

Sopas que contienen:

- |                  |                    |              |
|------------------|--------------------|--------------|
| • cerdo o pollo  | • sal              | • zanahorias |
| • jengibre       | • vinagre negro    | • coliflor   |
| • pimienta negra | • bok choy/repollo | • patatas    |

vino, champagne, cerveza o brandy  
 huevos duros

#### Alimentos que no consumen con frecuencia las madres que amamantan

Frutas y verduras crudas:

- |                  |            |            |           |
|------------------|------------|------------|-----------|
| • batatas        | • espinaca | • cítricos | • repollo |
| • brotes de mung | • melón    | • sandía   |           |

comidas amargas	helado	arroz pegajoso
mariscos y pescados de agua salada	chiles	comidas fritas
agua sin hervir	carnes grasosas	maníes
bebidas frías (gaseosas, leche de vaca o de soja)		intestinos

#### Comunicación

Puede no gustarles hablar de sus problemas con otros  
 Pueden no demostrar emociones o dolor  
 No les gusta mucho el contacto visual  
 Pueden tener vergüenza de pedir ayuda  
 Tal vez digan lo que les parece que usted quiere escuchar aunque no lo sientan  
 Por lo general no tocan a las personas que no conocen bien  
 Son amables y educados cuando hablan con otros  
 Pueden reírse cuando están nerviosos

#### Estrategias de asesoramiento

Diríjase primero al padre, ya que es él quien está a cargo de la familia  
 Explíquelo a la madre que la lactancia puede hacer que su bebé sea más inteligente  
 Explíquelo a la madre que la lactancia puede hacer que su bebé se porte mejor  
 Dígasles que las mujeres educadas e inteligentes de Estados Unidos amamantan  
 No mire fijamente a las personas  
 No toque a la madre o al bebé (a menos que primero pida permiso)